

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses menua merupakan fase yang akan dilalui oleh semua orang secara alamiah. Menua berarti memasuki masa dimana akan terdapat penurunan baik secara fisik maupun psikisnya dengan adanya beberapa perubahan dalam kehidupan. Seperti yang sudah di jelaskan dalam Q.S An-Nahl (70) ‘‘Allah menciptakan kamu, kemudian mewafatkan kamu; dan di antara ada yang dikembalikan kepada umur yang paling lemah (pikun), supaya dia tidak mengetahui lagi sesuatupun yang pernah diketahuinya. Sesungguhnya Allah Mengetahui lagi Maha Kuasa.’’

Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 dalam Bab 1 Pasal 1 Ayat 2 disebutkan bahwa lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Pada lanjut usia akan terjadi proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan-lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi (Sunaryo, 2014). Salah satu perubahan yang dialami oleh lansia terutama wanita adalah inkontinensia urin.

Inkontinesia urin adalah kehilangan urin yang tidak terkendali pada waktu yang tidak tepat atau tidak diinginkan, terlepas dari frekuensi atau jumlah air kencing yang hilang, bahwa pasien merasa hal itu menjadi

masalah sosial atau higienis. Prevalensi kasus inkontinensia urin pada wanita yaitu sebesar 10-40% dengan 4-8% dalam kondisi cukup parah saat datang berobat dan pada pria prevalesinya separuh dari wanita. Sementara survei yang dilakukan di negara Asia ditemukan presentasi sebesar 38 % dialami oleh wanita dan 19% dialami oleh pria (Ananingsih *et al.*, 2014).

Prevalensi inkontinensia urin yang terjadi banyak dijumpai pada lansia yang berada di panti wreda. Lebih dari setengah penghuni panti jompo menderita inkontinensia urin. Inkontinensia urin akan menimbulkan masalah yang cukup serius yaitu gangguan tidur, kelainan kulit, depresi, mudah marah, dan terisolasi (Dahlan & Martiningsih, 2014). Selain itu, menurut (Ekowati, 2010) seorang lansia yang mengalami inkontinensia urin akan mengalami dehidrasi karena mereka cenderung mengurangi konsumsi minum. Sehingga keseimbangan cairan terganggu dan dapat mengakibatkan menurunnya kapasitas kandung kemih yang kemudian memperberat inkontinensia. Kebanyakan dari penderita inkotinensia urin tidak melaporkan keluhannya karena mereka menganggap bahwa hal tersebut merupakan masalah tabu dan memalukan.

Inkontinensia urin pada lansia akan menimbulkan permasalahan yang baru bagi lansia, oleh karena itu inkontinensia membutuhkan penanganan tersendiri supaya dapat diatasi (Ananingsih *et al.*, 2014). Untuk itu, perlu adanya latihan guna mengurangi inkontinensia terutama pada wanita lansia. Latihan Kegel merupakan latihan yang digunakan untuk penguatan otot-otot *periurethral* dan *perivaginal*. Latihan ini dikemukakan oleh seorang dokter

bernama Arnold Kegel pertama kali pada tahun 1940. Tujuan dari latihan ini adalah untuk membangun kembali kekuatan otot dasar panggul yang mengalami kelemahan. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh menunjukkan bahwa terdapat penurunan frekuensi inkontinensia urin pada lansia di Panti Sosial Tresna Wreda Teratai Palembang (Ananingsih *et al.*, 2014).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis ingin mengetahui pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin pada wanita lansia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan permasalahan penelitian ini adalah, ‘’Apakah terdapat pengaruh pada pemberian latihan Kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin pada wanita lansia?’’.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian latihan Kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin pada wanita lansia.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui kejadian inkontinensia urin di Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta.

- b. Untuk memberikan latihan Kegel pada wanita lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

- a. Untuk memenuhi tugas akhir sebagai syarat kelulusan untuk memperoleh gelar Sarjana Fisioterapi
- b. Untuk menambah wawasan dan pengetahuan dalam mengidentifikasi masalah, menganalisa, dan mengambil kesimpulan.

2. Bagi Wanita Lansia

Sebagai bahan masukan bagi wanita lansia mengenai latihan yang dapat digunakan untuk mengurangi inkontinensia urin.

3. Bagi Institusi

Untuk memberikan wawasan dan tambahan materi tentang inkontinensia urin dan latihan Kegel.

4. Bagi Peneliti Lain

Untuk memberikan acuan atau bahan penelitian selanjutnya mengenai inkontinensia urin dan latihan Kegel.